

PASA- PORTE

5K | 10K

CAMINATA 1K
"DEJANDO HUELLA"



12^a Carrera

Aquí Nadie Se Rinde I.A.P.
Ayudando a niñas con cáncer

www.aquinadieserinde.org.mx
Facebook /Aquí Nadie Se Rinde IAP Instagram @ANSERIAP

BIENVENIDO A LA 12^a CARRERA Aquí Nadie Se Rinde I.A.P. Ayudando a niñas con cáncer 5K, 10K Y CAMINATA RECREATIVA "DEJANDO HUELLA" 1KM

DÍA PREVIO



- HIDRÁTATE MUY BIEN.
- AUMENTA EL PORCENTAJE DE CARBOHIDRATOS.
- DESCANSA Y DUERME BIEN LA NOCHE ANTERIOR.

- DEDICA TU CARRERA EN EL ESPACIO DE LA ESPALDA, CON PLUMÓN INDELEBLE, ANOTA EL NOMBRE DE ESA PERSONA QUE TE INSPIRA A CORRER O CAMINAR, PUEDE SER ALGUIEN QUE LUCHÓ O LUCHA CONTRA EL CÁNCER, O UN SER ESPECIAL A QUIEN DESEAS DEDICAR TU ESFUERZO.

¡GRACIAS A TU APOYO
SERÁ POSIBLE QUE
MÁS NIÑOS CON
CÁNCER RECIBAN SUS
TRATAMIENTOS!

DÍA DE COMPETENCIA

DOMINGO
02 DE JUNIO

- ESCOGE ROPA CÓMODA PARA CORRER: TENIS, PLAYERA DEL EVENTO, SHORT, GORRA, ETC.

- COLOCA TU NÚMERO AL FRENTE DE LA PLAYERA DEL EVENTO (NO LO RECORTES O MODIFIQUES).

- DESAYUNA ALGO LIGERO (CAFÉ, PAN, FRUTA, CEREAL).

LLEGADA

- TE RECOMENDAMOS LLEGAR 1 HORA ANTES DEL ARRANQUE (7:00 A.M.)



ESTACIONAMIENTO Y TRANSPORTACIÓN



- TE SUGERIMOS LLEGAR POR REVOLUCIÓN Y UNIVERSIDAD. ES IMPORTANTE SEGUIR LAS INDICACIONES DEL PERSONAL DE TRÁNSITO.

- PUEDES INGRESAR TU AUTO EN LOS ESTACIONAMIENTOS 1, 3 Y 4 DEL ESTADIO OLÍMPICO UNIVERSITARIO CON UN COSTO DE \$80.00 POR TODO EL EVENTO.

NOTA: El comité organizador y el estadio NO se hace responsable de ningún vehículo.

GUARDARROPA



- SI LLEGAS EN AUTO, ASEGURATE DE DEJAR CORRECTAMENTE REGUARDADO TUS PERTENENCIAS, SI SON DE VALOR NO LAS DEJES A LA VISTA.

- A UN COSTADO DE LA ZONA DE CALENTAMIENTO EN EL ESTACIONAMIENTO 2, HABRÁ CARPAS PARA DEJAR TUS OBJETOS (NADA DE VALOR). SE GUARDARÁN EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO QUE PODRÁS RECOGER AL TÉRMINO DEL EVENTO.

ZONA DE PRE-ARRANQUE Y CALENTAMIENTO

- PODRÁS CALENTAR ANTES DE LA CARRERA DE 7:30 A 7:45 AM EN EL ESTACIONAMIENTO 2, HABRÁ PERSONAL PARA APOYARTE EN ESTA ACTIVIDAD.

HORARIO DE ARRANQUE



10K

08:00 AM
CARRERA

5K

08:10 AM
CARRERA

1K

9:50 AM.
CAMINATA RECREATIVA
"DEJANDO HUELLA"



FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES



FUNDACIÓN



Jeep



RAM



Fundación
AXA



POWER
ADE



CHENSON
No te la vas
a perder

18
Derechos
Declarados

INP



LIBERA TU PIEL™



24 MODERNA



Quintana
Roo

cibarium



SPORTS WORLD

EVENT

intelisis

¡ G R A C I A S !

CAMINATA RECREATIVA "DEJANDO HUELLA"

LOS NIÑOS Y NIÑAS CON CÁNCER CERRARÁN LA CAMINATA. UN GRUPO DE VOLUNTARIOS HARÁN UNA VALLA PARA PROTEGERLOS, POR FAVOR NO TE MEZCLES CON LOS NIÑOS. EL ARRANQUE SERÁ EN EL ESTACIONAMIENTO 8 A UN COSTADO DE RECUPERACIÓN DE ADULTO, UBICA LA LONA DE ARRANQUE DE LA CAMINATA.

TE RECOMENDAMOS LLEGAR A LAS 9:30 AM PARA UBICAR LA SALIDA.



ABASTECIMIENTO 5 Y 10 KM

ESTARÁN LOCALIZADOS EN LOS KM: 2,5, 5, 7,5 Y META; EN ESTOS RECIBIRÁS ISOTÓNICO, AGUA Y ASISTENCIA DEL PERSONAL VOLUNTARIO. HIDRÁTATE PERIÓDICAMENTE. SI TE SIENTES MAL SOLICITA AYUDA AL PERSONAL DE LA CARRERA.

CARACTERÍSTICAS DEL RECORRIDO 5 Y 10 KM

LA SALIDA Y META SERÁ DENTRO DEL ESTADIO OLÍMPICO UNIVERSITARIOMÉXICO 68. LA RUTA ESTARÁ MARCADA EN CADA KM, CERRADA AL TRÁNSITO VEHICULAR Y RESGUARDADA POR SEGURIDAD DURANTE TODO EL TRAYECTO.

TIEMPO LÍMITE: POR LA SEGURIDAD DE LOS CORREDORES, EL TIEMPO MÁXIMO OFICIAL DEL RECORRIDO SERÁ DE **1 HORA CON 20 MINUTOS**. POSTERIORMENTE, SE CERRARÁ LA META Y SE ABRIRÁ LA RUTA AL TRÁNSITO VEHICULAR, EL COMITÉ ORGANIZADOR NO SE HACE RESPONSABLE POR CORREDORES QUE SIGAN EN LA RUTA.

LA HORA LÍMITE PARA ENTRAR AL ESTADIO, SERÁ A LAS **9:25 A.M.**, DESPUÉS PASARÁS DIRECTO A LA RECUPERACIÓN, YA QUE A ESA HORA INICIAN LAS CARRERAS INFANTILES DENTRO DEL ESTADIO.

TIEMPO OFICIAL Y CHIP



DE ACUERDO A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ATLETISMO (IAAF), SE CONSIDERA COMO **TIEMPO OFICIAL** EL TRANSCURRIDO DESDE EL DISPARO DE SALIDA HASTA CRUZAR LA META, EL CUAL SE UTILIZARÁ PARA DESIGNAR LOS LUGARES DE LLEGADA.

EL **TIEMPO CHIP**, ES EL TRANSCURRIDO DESDE QUE CRUZAS LA LÍNEA DE SALIDA HASTA QUE PASAS LA META. ES INDISPENSABLE QUE CRUCES LOS TAPETES DE SALIDA Y META, ASÍ COMO LOS INTERMEDIOS PARA QUE SEA REGISTRADO TU TIEMPO. AQUEL COMPETIDOR QUE NO CRUCE LOS TAPETES RESPECTIVOS, EN LAS CONDICIONES ANTES DESCRITAS, SERÁ DESCALIFICADO.

00.00.00



IMPORTANTE: PARA EFECTOS DEL LUGAR OCUPADO EN EL EVENTO, EL TIEMPO QUE SE TOMARÁ EN CUENTA ES EL TIEMPO OFICIAL, NO EL TIEMPO DEL CHIP.

•RESULTADOS EXTRAOFICIALES: AL TÉRMINO DE LA COMPETENCIA PODRÁS VER EN LA CARPA DE PREMIACIÓN UBICADA EN EL ESTACIONAMIENTO 8 TU TIEMPO Y LUGAR EXTRAOFICIAL OCUPADO.

•RESULTADOS OFICIALES: SE PUBLICARÁN EL MISMO DÍA DEL EVENTO A PARTIR DE LAS 15:00 PM EN: WWW.ASDEPORTE.COM, AHÍ PODRÁS IMPRIMIR TU CERTIFICADO OFICIAL DE TIEMPO.



FOTO EN META ¡ANSER TE REGALA LA FOTO EN META!

TE RECOMENDAMOS LEVANTAR AMBOS BRAZOS Y MIRAR AL FRENTE PARA TENER LA MEJOR TOMA DE TU LLEGADA. LA PODRÁS **DESCARGAR GRATIS** AL BUSCAR TU RESULTADO EN: WWW.ASDEPORTE.COM (HAZ CLIC EN TU NÚMERO DE CORREDOR).

PREMIACIÓN



•SE LLEVARÁ A CABO AL FINALIZAR LA CAMINATA "DEJANDO HUELLA" **10:30 AM** APROXIMADAMENTE. EL PÓDIUM DE GANADORES ESTARÁ UBICADO A UN COSTADO DE LA META. SE PREMIARÁ A LOS **3 PRIMEROS LUGARES ABSOLUTOS DE 5K Y 10K**, TANTO EN LA RAMA VARONIL COMO LA FEMENIL.

•LOS TROFEOS POR CATEGORÍAS SERÁN ENTREGADOS EN EL ESTACIONAMIENTO 8, A PARTIR DE LAS **11:30 AM**.

•ES IMPORTANTE QUE REVISES EN LA LONA DE RESULTADOS SI ERES GANADOR ANTES DE RETIRARTE.

PARA LOS CORREDORES QUE NO RECOJAN SU TROFEO EL DÍA DEL EVENTO, EL COMITÉ ORGANIZADOR LOS GUARDARÁ Y PODRÁS PASAR A RECOGERLO DEL **MIÉRCOLES 5 DE JUNIO AL VIERNES 21 DE JUNIO 2019, DE 9:00 HRS. A 16:00 HRS.** EN LA DIRECCIÓN: HÉROES DEL 47, NÚMERO 113, COL. CHURUBUSCO ALCALDÍA COYOACÁN / TEL: 55 20 77 90 EXT. 120.

DESPUÉS DE ESTA FECHA SERÁN DONADOS.

RUTAS

1K
CAMINATA
"DEJANDO HUELLA"

5K

10K

